

HOZDOVÁ Kateřina

DP-08

Ved. DP: Mgr.Z. Bubeníčková

PRÁCE S DĚTSKÝM HLASEM NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Resumé

Tato diplomová práce se zabývá způsoby vyučování dětí v hodinách hudební výchovy. Zaměřuje se na vokální činnosti. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se věnuje funkci dechového, hlasového i artikulačního ústrojí, hlasové hygieně a estetice zpěvu. Druhá část se věnuje praktickým cvičením na všechny tři základní složky pěveckého projevu. Praktická část obsahuje také oddíl Rámcově vzdělávací program (RVP), který koresponduje s tématem diplomové práce.

Klíčová slova: fyziologie hlasu, hlasová cvičení, dechová cvičení, artikulační cvičení, hlasová hygiena

HOZDOVÁ Kateřina

DT-08

Tutor:Mgr.Z. Bubeníčková

WORK WITH CHILD'S VOICE AT PRIMARY SCHOOL

Summary

This Diploma Thesis deals with methods of teaching children in music lessons. It is focused on voice practice. There are two pieces which are shared – the theoretical and the practical. The first one is devoted to function of respiratory system, voice system, articulating system, voice hygiene and aesthetic of singing. The second one is devoted to practical exercises according to three basic components of singing presentation. There is Framework education programme as well, which corresponds with the topic of Diploma Thesis.

Key words: voice physiology, respiratory system, voice system, articulating system, voice hygiene

HOZDOV Kateřina

DA-08

Betreuer: Mgr.Z. Bubenckov

ARBEITEN MIT DER KINDERSTIMME AUF DER 1.STUFE DER GRUNDSCHULE

Zusammenfassung

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit Unterrichtsmethoden der Kinder in Musikunterricht mit Schwerpunkt auf vokale Tätigkeiten. Die Arbeit ist in theoretischen und praktischen Teil getrennt. Der theoretische Teil wurde der Funktion der Atem-, Stimm- und Artikulationsorgane, Hygiene der menschlichen Stimme und Ästhetik des Gesangs gewidmet. Der zweite Teil beschreibt praktische Übungen allen der dreien Basiskomponenten des Gesangs. Der praktische Teil enthält ein Abschnitt das Rahmenerziehungsprogramm, der mit dem Thema der Diplomarbeit korrespondiert.

Schlüsselwörter: Fyziologie der Stimme, Atemübung, Stimmbung, Artikulationsbung, Hygiene der menschliche Stimme

OBSAH

1	ÚVOD	9
2	Teoretická část.....	10
2.1	Lidský hlas	10
2.1.1	Dechové ústrojí	11
2.1.2	Hlasové ústrojí.....	13
2.1.3	Artikulační ústrojí	15
2.2	Dětský hlas a jeho rozsah	17
2.2.1	Nezpěváci	18
2.2.2	Čistota dětského zpěvu.....	20
2.2.3	Mutace a její fáze	21
2.3	Hlasové poruchy a jejich rozdělení	23
2.3.1	Příčiny hlasových poruch v mladším školním věku.....	24
2.4	Hlasová a duševní hygiena u dětí.....	25
2.5	Estetika zpěvu	26
3	PRAKTICKÁ ČÁST	27
3.1	Držení těla při zpěvu	27
3.1.1	Poloha hlavy při zpěvu	28
3.2	Dechová technika	29
3.3	Hlasová technika	32
3.3.1	Měkký hlasový začátek	33
3.3.2	Rozeznění hlavové rezonance (předních prostor hlavy)	35
3.3.3	Rozeznění hlavové rezonance (zadních prostor hlavy).....	36
3.3.4	Navození hlavového tónu.....	37
3.3.5	Druhy hlasových cvičení.....	38

3.4	Artikulační technika	43
3.5	Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	47
3.5.1	Očekávané výstupy – 1. období	47
3.5.2	Očekávané výstupy – 2. období	47
3.5.3	Učivo	48
3.6	Školní vzdělávací program – ŠVP	49
4	Závěr.....	56
	Seznam citací	57
	Seznam použité literatury	59

1 ÚVOD

Pokud se zamyslíme nad úrovní hudebnosti u nás, uvědomíme si, že má tendenci rok od roku klesat. V běžném život při rozhovoru s neznámými dospělými lidmi se často setkáváme s tvrzením: „J neumím zpívat.“ Kde se vzal tento přehnan kritický názor? Vždyť víme, že jen minimln procento lidí nemá pro hudbu předpoklady. Myslím si, že kořeny této nedůvěry ve vlastní hudebn schopnosti jsou z dětství a na svědomí je m špatná úroveň hudebn výchovy na 1.stupni základní školy. Vždyť dt přichází do školy otevřen, motivovan a „natšen“ na celou školní práci. Když ale s tímto potenciálem není dobř nakládáno, dt motivaci ztrácí a brzy se dostavuje nezájem a nechut. Pokud se ale dt na prvním stupni setká s kvalifikovanm a dobř připravenm učitelem, zís základy pro celý život a hlavn zís kladn vztah k hudebn výchově, která mu přetrvá po celý život.

Osobnost učitele je v tuto chvíli nezastupiteln. Bohužel se ale v současn době často setkáváme se situací, kdy je hudebn výchova na okraji zájmu a ve školách chyb kvalifikovan uitel. Hudebn výchovu potom u ti, kteří tento obor nevystudovali a mnohdy se tento handicap i přes jejich maximln nasazení v práci projeví.

Proto jsem připravila soubor hlasových cvíčení, která by mohla učitelům, kteří hledj nové cesty a snaží se zkvalitnit svoji práci, pomoci. K jednotlivm pveckm složkám uvádím cvíčení i cel písničky, které pomohou problémy řešit.

2 Teoretická část

2.1 Lidský hlas

Lidský hlas patří k nejzajímavějším jevům spojeným s existencí člověka. Na jedné straně se můžeme na vývoj lidského hlasu dívat jako na fyzický vývoj hlasu během trvání života jedince, a to od prvního výkřiku po narození – tedy od dětského hlasu před mutací až po hlas dospělý a stařecký. Na druhé straně ho můžeme sledovat v rámci celého společenského vývoje člověka – od prvních neartikulovaných zvuků přes běžné dorozumívání až po zpěv v jeho nejrozličnějších formách. Hlavní vlastností hlasového projevu je jeho sdělnost.

Mluvení je fyziologicko artikulační stránka procesu vyjadřování lidských myšlenek.

Lidský hlas vzniká tak, že proud vzduchu jdoucí z plic rozechvívá sevřené hlasivky, díky čemuž vznikají zvuky o různých kmitočtech. Při jejich napnutí vzniká nelineární zkreslení, které se spolupodílí na barvě hlasu.

Zpěvem rozumíme zvláštní způsob sdělování myšlenek prostřednictvím tónů, kterých je lidský hlas schopen, spojených s řečí. Srozumitelnost hudebního jazyka však není omezena jen na jednu skupinu lidí, ale má širší působnost. Obě složky-řeč i řeč hudební jsou při zpěvu rovnocenné.

2.1.1 Dechové ústrojí

Dech je nejvýznamnější součástí každé hlasové činnosti a jeho dokonalé ovládání je neobyčejně důležité pro každého zpěváka. Kyslík, který je nezbytný k životu načerpáváme plicemi. Zde nastává výměna plynů mezi vnějším vzduchem a krví. Vdechnutý vzduch proudí do plic dutinou nosní nebo ústní, nosohltanem, průdušnicí, jež se dělí ve dvě průdušky, rozvětvené v trubice, které pak ústí do jednotlivých plicních laloků. Tyto trubice v plicích přecházejí v průdušinky, které se nakonec rozšiřují v plicní váčky – alveoly. V alveolách pak nastává vlastní výměna plynů mezi vzduchem a krví.

Dutina hrudní, ve které jsou uloženy plíce a srdce, je ohraničena hrudním košem, dole bránicí. Hrudní koš se skládá z dvanácti párů žeber, připínajících se vzadu k páteři. Spojení je prováděno pomocí pružných chrupavek a vazů tak, že se hrudní prostor může zmenšovat a zvětšovat. Mezi žebry najdeme dvě skupiny svalstva: zevní, tzv. rozpínači hrudního koše a vnitřní, tzv. stahovači hrudního koše. Silný, pohyblivý sval, oddělující dutinu hrudní od dutiny břišní, nazýváme bránicí.

Dech se skládá z nádechu a výdechu. Při nádechu se hrudní koš rozšíří a bránice, která je kopulovitě vyklenuta, se sníží a stlačí orgány břišní dutiny. Zvětšením objemu se nasává vnější vzduch.

Při výdechu se hrudní prostor zmenšuje. Tím se vytlačuje vzduch z plic, bránice se opět klene vzhůru. Při výdechu odchází vzduchový proud rychlostí 3 – 5 m za vteřinu. Pokud k normálnímu tlaku přistoupí i tlak břišních a výdechových svalů hrudního koše, je dech z plic vypuzován prudčeji. Např. při kašli proudí vzduch z plic rychlostí až 120 m za vteřinu.

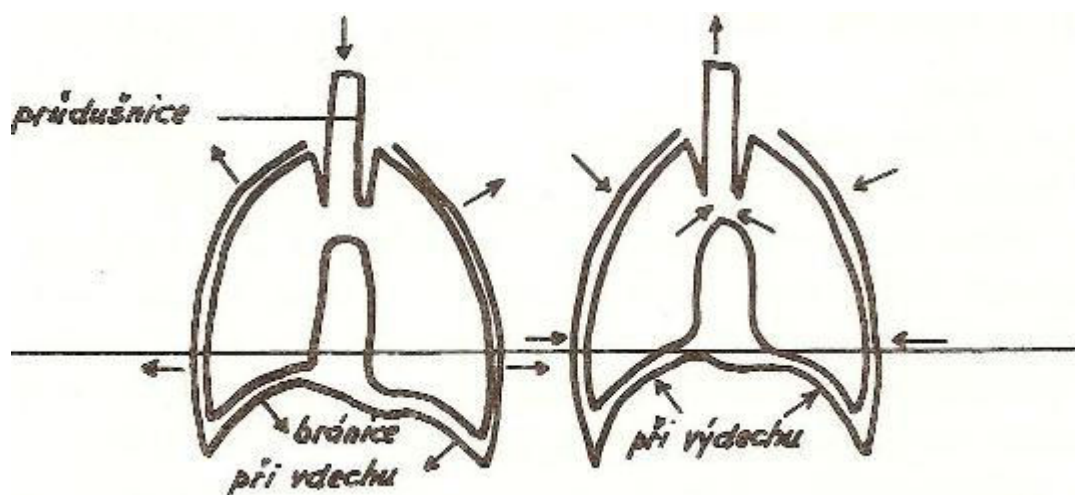
Velkou silou je též vypuzován při kýchnutí nebo smíchu. Dýchání je ovládáno zcela automaticky nervovými centry. Dýchací pohyby můžeme ovládat vůlí: dech můžeme prodloužit, zrychlit i na určitý čas zastavit.

Rytmus zdravého dechu při zpěvu či mluvě je nádech, zadržení dechu a výdech. Podle pocitu, jaký máme při nádechu, můžeme rozpoznávat dech horní (hrudní až ramenní) a dech spodní nebo hluboký (brániční, bederní, břišní).

Pokud hovoříme o typech dýchání, máme na mysli rozlišení způsobu dýchání podle převažujících znaků: 1. typ – žeberní, hrudní a 2. typ břišní, bránicový. Oba tyto typy se však většinou mísí. Dýchání je individuální, nerozlišuje se podle pohlaví, pro zpěv je ve své

relativní dokonalosti stejně kvalitní.

Správný dech popisuje Jaromír Soukup takto: „Jako se projevuje vyrovnanost a duševní jistota hlubokým klidným dechem, tak i klidný a správný dech vzbuzuje pocit jistoty a duševní pohody. K tomu je ovšem třeba pečovat o stálou svěžest svalů zúčastněných na dýchání tělesnou výchovou a lehkým sportem“. [cit.1]



Obrázek 1 – BRÁNICE

[Vrchotová-Pátová]

2.1.2 Hlasové ústrojí

Hlasové ústrojí se nachází v hrtanu, který je umístěn na přední straně krku: nahoře vyústí do hltanu, dole přechází v průdušnici. Hrtan je orgán složený z chrupavek, vazů a svalstva. Mužský hrtan je poněkud větší. Má válcovitý tvar a připíná se na dolním konci plynule k průdušnici. Při polykání se přiklápí pohyblivou chrupavkou, aby do něho nevnikla potrava, neboť sousedí s jícnem.

Hlasivky, tj. ústrojí vytvářející zvuk, jsou tvořeny hlasovými vazy, svalstvem a sliznicí. Díky hlasivkovým chrupavkám se mohou hlasivky od sebe oddalovat a opět přibližovat tak, že mezi nimi vzniká tak zvaná hlasivková štěrbina. Délka hlasivek se u dospělého člověka pohybuje okolo 15-25 mm. Délka hlasivek závisí také na hloubce hlasu. U hlubších hlasů jsou hlasivky delší, u vysokých kratší.

Rezonátorem nazýváme soubor dutin nad hrtanem i pod hrtanem. Hlas dosahuje své lidské kvality díky bohatým vytvářením svrchních tónů v rezonátoru. Podle umístění označujeme rezonanci hlavovou a hrudní. Obě rezonance by měly být ve správném poměru vyváženy v každém tónu. Důležité je volné, nenásilné tvoření tónu a dokonalé využití dechu na všech tónech hlasového rozsahu.

„Hlas vzniká chvěním vzduchového sloupce nad hlasivkami, které jsou při dýchání od sebe oddáleny tak, že hlasová štěrbina má tvar písmene „V“. Chceme-li vydat hlas, hlasivky se nervovým popudem po nádechu semknou, hlasová štěrbina se uzavře. Pod hlasivkami se nahromadí pod určitým tlakem vzduch. V okamžiku, kdy vzduch pod hlasivkami je silnější než síly, které drží hlasivky semknuté, výdechový proud na malý časový zlomek hlasivky od sebe. Hlasová štěrbina se rozevře, část vzduchu unikne, tlak vzduchu pod hlasivkami se opět sníží, hlasivky se opět pružně sevrou. Tímto otvíráním a zavíráním hlasové štěrbiny vzniká periodické chvění. Vzduch nad hlasivkami se zhušťuje a zředí – a tak vznikají zvukové vlny – tón“. Takto popisuje vznik tónu Jarmila Vrchotová Pátová. [cit. 2]

Základními vlastnostmi lidského hlasu a tónu jsou výška, síla a barva.

Co se týče tzv. hlasových rejstříků, názory odborníků se výrazně liší. Tento problém vyvstává tehdy, když hlas není od přírody v celém svém rozsahu vyrovnaný, jednotný a když se při jeho vzestupu nebo sestupu najednou objeví „zlom“ a hlas náhle mění svůj původní charakter.

Prof.dr. Sovák vymezuje pojem hlasov rejstřík takto: „Hlasov rejstříky jsou uměle stanoven řady tn lidského hlasu, jejichž středy se vyznačují jistými charakteristicky odstupňovanými vlastnostmi jak fyziologickými, tak akustickými, při čemž okrajov tóny sousedních řad v sebe plynule přecházejí.“ [cit. 3]

Mezi základní druhy hlasu patří: soprán, mezzosoprán, alt, tenor, baryton a bas. U těchto druhů ještě rozlišujeme různé obory:

- Soprán
 - koloraturní
 - subretn
 - lyrick
 - dramatick
- Mezzosoprn
 - dramatick
 - komick
- Alt
 - lyrick
 - dramatick
- Tenor
 - komick
 - lyrick
 - hrdinn
- Baryton
 - lyrick
 - dramatick
- Bas
 - komick

2.1.3 Artikulační ústrojí

Vlastní dutina ústní je oddělena tvrdým a měkkým patrem od dutiny nosní.

15

Při tvoření souhlásek se staví do cesty výdechovému proudu různě postavené mluvní orgány. Srozumitelnost řeči nejvíce závisí na výslovnosti souhlásek.

Souhlásky dělíme na párové a samostatné. Mezi párové znělé patří b,d,d', g, v, z, ž. Mezi párové neznělé řadíme p, t, t', k, f, s, š, c, č.

Samostatné znělé jsou m, n, ň a samostatné neznělé je ch. Souhlásky l, r, m, n nazýváme slabikotvorné, jelikož mohou vytvořit jádro slabiky.

2.2 Dětský hlas a jeho rozsah

Rejstříková stavba dětského hlasu odpovídá stavbě ženského hlasu s rozdílem, že dětský hrtan je menší a hlasivky kratší. Hrudní hlas dítěte působí jako střední poloha sopranistky. Pokud je hlas zdravý a dobře rozezpíváný, zní jednotně a přechod z hrudního do hlavového rejstříku je zcela plynulý.

Stejně tak jako u ženského hlasu se i u dětského můžeme setkat s dětskými alty a soprány. Rozsah dětského hlasu závisí nejen na věku, ale také na rozezpívanosti dítěte a v neposlední řadě také na jeho hlasových, tělesných a psychických dispozicích.

Dětský hlas se rozvíjí postupně. Začíná od rozsahu přibližně kolem jednoho tónu a_1 při narození dítěte. U kojenců a dětí do tří let $g_1 - c_2$, v předškolním věku $f_1 - e_2$, u mladšího školního věku $c_1 - f_2$ a u dětí od deseti let do puberty zhruba $a - a_2$. Menší hlasový rozsah je důsledkem malých pěveckých zkušeností. Nerozezpívané děti mají velmi malý rozsah umístěný v nízké hlasové poloze a dominuje v něm hrudní rejstřík.

Hlas zdravého zpěváčka by měl mít jasnou, zvonivou barvu, měl by být zvukově průrazný a schopný rozvoje. S věkem a tělesným růstem nabývá dětský hlas na barevnosti a síle.

2.2.1 Nezpěváci

Děti nakládají se svým hlasem intuitivně, své nedostatky si neuvědomují. Pozpěvují si z rozmaru, či zpěvem doprovázejí různé hry. V dalším případě si jím pouze krátí dlouhou chvíli. Již prvním náznakům zpěvu je třeba věnovat pozornost. Zůstává-li dítě při svých pokusech o zpěv samo, nemá dostatek kvalitních hudebních příkladů a čistota jeho hlasu se nezlepší. Postupem času si začne uvědomovat, že ostatní zpívají lépe než on a je-li navíc kritizováno, ztrácí jistotu a nakonec i odvahu před někým zazpívat.

Mnozí lidé nezpívají ani v dospělosti, důsledkem špatné zkušenosti v dětství a strachem, že by se mohli svým zpěvem zesměšnit. Dar zpívat má však téměř každý z nás. Je třeba se pouze nebránit přirozenému hlasovému projevu a procvičovat hlas v plném rozsahu a znění. S nápravou nezpěváků by se mělo začít již v předškolním období, popřípadě mladším školním věku.

Mnoho dětí ve škole nezpívá a to z následujících důvodů:

- Chybí jim správný hlasový vzor – děti svým hláskem většinou kopírují nízkou polohu často deformovaných hlasů, které slychají v reprodukované hudbě. Tím uměle dávají hlas do polohy jim nepřírozené, což působí škodlivě. Tvoří tón na základě mluvního hlasu a postupně tím ztrácejí možnost vytvořit tón na základě hlavového hlasu. Ve vyšších polohách pak zpívají falešně a melodii začnou přizpůsobovat svým omezeným hlasovým schopnostem.
- Maminky dětí nezpívají a tak dítě nemá zkušenost s vnímáním jednohlasého zpěvu. Pokud maminka s dítětem zpívá, podvědomě vybírá písničky podle náročnosti, úrovně a rozsahu svého dítěte. Když dítě napodobuje matčin hlas, podvědomě si do paměti ukládá jednoduché melodické struktury, které se stávají základem pro jeho další hudební rozvoj.
- Dítě se neslyší – dítě může zpřesňovat svůj zpěv pouze v případě, že není zakryt křiklavým zpěvem svých spolužáků, popřípadě nadměrnou hlasitostí některého hudebního nástroje.

- Dt se neposlouchá – nemá vypracovanou koordinaci mezi hlasem a sluchem, nevnímá kvalitu svého projevu. Má jasnou hudebn představu melodie, tj. dokáže zahrát melodii písničky na klavíru nebo ji vytukat na zvonkohe, avšak jeho hlasivky ho neposlouchají. Dětem s tmt problémem pomůžeme tím, že ho postavíme mezi dobré zpěváky, se kterými budou moci melodii svého hlasu porovnat a korigovat.
- Dt se nesoustředí, nevnímá pokyny nebo jim nerozumí – nechce spolupracovat, neboť si myslí, že zadan úkol je nad jeho síly. Tím však ztrácí také motivaci, což se celkove projev v jeho vztahu ke zpěvu a k hudbě vůbec. Tyto děti mají většinou snížené hudebn vlohy. Pokud jim však budeme klást pouze úkoly, které jsou v dan etapě schopny splnit, je pravdpodobn, že se nám je povede rozezpívat také.

2.2.2 istota dětského zpěvu

ist zpěv je podmíněn jak sprvnm tvořenm zpvnho hlasu, tak i rozvinutými hudebními vlastnostmi, mezi kter patří :

- Hudebn sluch – s jeho pomocí rozliřujeme jednotlivé vlastnosti tónu, (např. dlku, slu, barvu, vřku) a vyposlouchvme jejich vzjemn vztahy.
- Tonln cítění – je schopnost cítit vztahy jednotlivých tn vzhledem k tnickmu kvintakordu. Díky tonálnímu cítění můžeme ist zpívat melodie v různých tóninách.
- Hudebn paměť – uchovává naře p ředeřl hudebn zkušenosti.
- Rytmick cítění – umořňuje nm emocionln vnímat rytmus, metrum, a pulzaci a pohybem na ně reagovat, tj. vytleskat rytmus, p řízvunou dobu, chůzí a tleskáním vyjád řit pravidelnou pulzaci.
- Hudebn p ředstavivost – díky ní dt v duchu slyř a zmrn ovládá v paměti uložené hudebn zkušenosti.

2.2.3 Mutace a její fáze

Velmi důležité období ve vývoji lidského hlasu je mutace. U dívek nastává tato změna mezi 11 – 13 rokem, u chlapců přibližně mezi 13 – 15 rokem. Doba pohlavního dospívání je ovlivněna mnoha faktory. Zajímavé například je, že děti v jižních krajinách dospívají mnohem dříve. Obecně ale platí, že hranice dospívání se oproti dřívějším letům snížila.

U dívek hlasu je procházení těmito změnami většinou nenápadné, vlastní přeměna trvá zhruba jen 2 – 3 měsíce. Po ukončení mutace hlas nabude barvy a lesku a jeho rozsah se zvětší.

U chlapců trvá přeměna delší dobu, někdy až půl roku, případně i déle. Nejvíce rozpoznatelný projev mutujícího hlasu je nápadné přeskakování hlasu z vyšší polohy do nižší a naopak. Je to způsobeno prudkým, nerovnoměrným růstem hrtanu. U chlapců se mutací zásadně mění hlasový rozsah, především jeho poloha. Obecně se uvádí, že se poloha hlasu posune o oktávu níž.

Mutaci dělíme do tří fází:

- Období přípravy – projeví se pohasnutím hlasu. Po zpívání či delším mluvením se objevuje ochrptění a unavenost hlasu. V tomto období je chlapcům dovoleno zpívat, ale jen lehce, opatrně a raději v hlubší poloze a krátkém čase. Důležitější je však šetřit hlas při mluvení. Nejvíce škodlivé v tomto období je zesilování a zeslabování hlasu.
- Období hlasové krize – nejbouřlivější přeměna hlasu. Vyznačuje se jakoby trvalým chrapotem, přeskakováním hlasu, rychlou unaveností, někdy i nepříjemnými pocity v hrtanu.
- Období vyzrávání hlasu. Činnost vyspělého hrtanu se ustaluje. Hlas nabývá na síle i osobité barevnosti. Je však stále křehký a je třeba s ním pracovat opatrně. Je to nejdůležitější období pro podporu správného rozvoje a ztvrzení nových funkcí hlasu.

Změny hlasu po mutaci přinášejí mnohdy nečekaná překvapení. Z chlapeckého sopránu se stane např. hluboký bas, z altu tenor. U dívek např. z křehounkého sopránu temný alt.

Dlouholeté výzkumy v oblasti mutace ukázaly, že rozumná a cílevědomá odborná práce s hlasem usměrňuje činnost hlasového ústrojí a svědčí prudce rostoucímu hrtanu jako svalová gymnastika.

2.3 Hlasové poruchy a jejich rozdělení

Hlasovými poruchami nazýváme všechny změny hlasového projevu, vznikající buď chorobami hlasového orgánu nebo nesprávnou funkcí hlasového, dechového nebo artikulačního ústrojí. Příčiny těchto onemocnění jsou velmi rozmanité a často se vzájemně kombinují a zmnožují.

Dnešní foniatrie rozděluje poruchy na funkční a organické. Toho rozdělení je nejjednodušší rozdělení hlasových poruch podle příčin jejich vzniku. Často se ale také vyskytují určité mezistupně těchto poruch.

- funkční – „Ohraničení těchto poruch oproti onemocněním organickým není ostré, protože i při funkčních dystoniích vznikají sekundárně organické změny na hlasovém orgánu, někdy i ireparabilní.“ [cit.4] Takto popisuje docentka Foniatrického oddělení fakulty všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze E. Sedláčková. Jako funkční dystonie označujeme hlasové poruchy, kde primární je porucha funkce a eventuelní organické změny jsou sekundární.

Funkční hlasové poruchy vznikají přímo z fonačního aktu, přemáháním hlasového orgánu zvětšeným hlasovým výkonem, kde se fonační funkce neadaptuje účelně na zvýšené fonační nároky. Značnou úlohu zde hraje individuální hlasová dispozice.

- organické – porucha je psychogenní reakcí na zevní traumatizující vlivy, které jsou většinou v těsném propojení s hlasovým výkonem. Tyto poruchy jsou zvláště časté v uměleckých hlasových povoláních. Vznikají často jako důsledek onemocnění hlasového orgánu, např. zánětlivým nebo nádorovým procesem. Některé organické hlasové poruchy jsou úzce spojeny s prací pěveckého pedagoga, např. prodloužená mutace. U některých hochů se mutace děje zpomaleně, tzn. hlasová krize je delší. Několik let užívá vysoký fistulový hlas, tj. hlas často velmi chraptivý, který se snadno a rychle unaví. Pokud je hlas přepínán, tak přeskakuje a postupně slábne až do bezhlasí.

2.3.1 Příčiny hlasových poruch v mladším školním věku

Již od narození se u dítěte objevují hlasové projevy, které mohou vést k hlasovým poruchám. Nebezpečná je například dětská chraptivost, která vzniká z překřičení. Křik je totiž založen na tzv. tvrdém hlasovém začátku. „Toto hlasové nasazení se akusticky dá charakterizovat jako tvrdé vyražení hlasu a nazývá se také hrtanový výbuch, hlasivková explozíva, hlasivkový ráz, předraz.“ [cit. 5] Vyznačuje se násilným rozražením hlasivek, prudkým dechovým nárazem.

V mladším školním věku se u některých dětí objevují nejrůznější špatné mluvní návyky. Např. tvrdá výslovnost „l“ nebo chybná artikulace hlásky „r“. Nedokonalé dětské mluvení vede k narušení přirozených fonačních funkcí. Způsobuje zvedání hrtanu, které vede k přidušenému tónu. Obvykle je popisován jako „mluva s knedlíkem.“

Další častou příčinou dětských hlasových poruch je přepínání hlasu. Projevuje se chraptivým, drsným hlasem, někdy tlačným a křečovitým. Podobný ráz mívají poruchy, vzniklé mluvením v nepřirozené hlasové poloze.

Sklon k hlasovým poruchám mají především děti s tzv. amúzií, tj. neschopností rozlišovat výšku tónu a někdy i jeho zabarvení. Takto postižené děti vydávají místo zpěvu hluboké subtonální zvuky. Hlasové defekty jsou též způsobeny sluchovou nedostatečností, spojenou s nesprávnými fonačními návyky.

2.4 Hlasová a duševní hygiena u dětí

„Zpěvák a především začátečník, by měl umět správně vyladit a napnout svůj vnitřní tonus. Toto tělesné cvičení i duševní vyladění je přímým protikladem k nahodilému, roztržitému a nervóznímu cvičení s hlasem.“ [cit. 6] Vědecké poznatky ukazují, že správný zpěv tělesnému i duševnímu zdraví neškodí, spíše prospívá. Vady, poruchy a onemocnění hlasu jsou ve své podstatě následky buď zvýšeného napětí fonačního svalstva nebo jeho nedostatečného výkonu.

Péče o hlas by měla začínat vlastně již ve věku kojeneckém a pokračovat po celou dobu školní docházky.

Hlasová hygiena se netýká pouze zpěvního hlasu, ale také mluvního. Dodržujeme-li hygienické podmínky mluvního hlasu, rozvíjíme i hlas zpěvní.

Zpěv provádíme vždy ve vyvětrané, nepřetopené místnosti. Mezi zpěvem uplatňujeme účelné přestávky, abychom nezpívali příliš dlouho v kuse. Důležité je také nepřepínat hlasovou sílu a výšku. Při mluvení či zpívání v pro nás nepřírozené poloze, dochází k poruchám hlasového ústrojí. Jsme-li unavení, či jinak indisponovaní, zbytečně se nenutíme do zpívání.

Škodlivé je i zbytečné odkašlávání naprázdno, namáhá se tím hrtan a překrvují sliznice. Péči o hlas však také nesmíme přehánět. Pak se může stát, že hlasové orgány zchoulostiví a nemají dostatek zdravé odolnosti.

Velmi důležitý je také výběr zpěvní literatury. Výrazově složitější a náročnější skladby vyžadují i zvýšené námahy duševní, která se odrazí v hlasovém ústrojí překrvením nebo únavou hlasivek.

2.5 Estetika zpěvu

Estetická hodnota i funkce zpěvu jsou fakty sociálními. „Vzbudit estetickou emoci společenské povahy je vlastním úkolem hudebního umění, a tedy i zpěvu. Umělecký tvůrčí proces je složitý komplexní jev, a je jej proto třeba sledovat, chápat a posuzovat jako celek, který začíná střetnutím umělce se skutečností vnějšího světa a pokračuje složitými psychickými pochody až ke vzniku hudebního díla, odtud k jeho realizaci a poslechu.“ [cit. 7]

Estetika zpěvu znamená způsob používání hlasu ve smyslu jeho společenské zvukové formy. Jeví se především v dynamice, rezonanci, barvě a artikulaci zvuku a odpovídá vzoru fonetické normy příslušné řeči. Nejčerstvější kritéria hodnocení požadují přirozenost, samozřejmost, civilnost, ne však vulgaritu. Dále požadují, aby by byl pěvcův hlas technicky správně ovládaný, čistý, bez šelestů, vad a chvění. Zvuk vokálů by měl být zaoblený, ale ne zkreslený. Hlas má být v celém svém rozsahu temno-jasný, s vyrovnaným zvukem a barvou. Také na něm nesmí být znatelné změny rejstříků a zeslabování a zesilování musí být provedeno nenásilně. Zpěv dán do vyhovující polohy, s optimálním využitím rezonance, bohatý, znějící a lidskému sluchu příjemný. A konečně hlasový projev schopný výrazové modulace, významových akcentů a intonace, který má přesně přetlumočený obsah prostřednictvím zřetelné, srozumitelné artikulace.

Umění z hudby vytváří však teprve výrazová stránka. Hudební přednes úzce souvisí s povahovými rysy reprodukčního umělce. S hudebním výrazem též souvisí vzdělání umělce, jeho kulturní přehled, inteligence a především stupeň pěvcovy hudebnosti.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Držení těla při zpěvu

Dítě stojí mírně rozkročené, chodidla má plně opřená. Váhu těla má rozloženou do obou nohou. Hrudník je mírně vypjatý, ramena jsou uvolněná, ruce spuštěny podél těla a hlava je vzpřímená na mírně protažené šíji. V případě únavy dětí lze využít též varianty pěveckého sedu či kleku na patách.

Cvičení na podporu správného držení těla

Sbírání jablek ze žebříku

Děti se natahují pro pomyslná jablka až na nejvyšší větve podle učitelových instrukcí. Např. „Nahoře vlevo, za tebou“, atd.

Při tomto cvičení se protáhne celé tělo.

Ohnutý strom – vhodné i jako dechové cvičení

Žáci stojí v mírném stoji rozkročeném a podle pokynů se vzpřimují a předklánějí. Např. „Vítr přelomil strom v půli, jeho vrchní polovina visí dolů.“ Důležité je příjemné uvolnění a dech volně plyne. Při narovnávání dbáme na to, aby se ramena nejprve roztáhla do stran a pak teprve zakrouží dozadu a dolů. Celý pohyb ukončí vzpřímením hlavy.

Dupání

Cílem tohoto cvičení je zakotvení těla zpěváka, díky kterému pak jeho tóny budou pevnější a jistější zejména ve vyšších polohách. U dětí podpoříme tuto představu opakovaným dupáním celou plochou chodidla.

Strom ve větru

Toto cvičení je zaměřené na vzpřímené držení těla a na získání pocitu vyváženého středu těla. Žák stojí mírně rozkročmo, ruce směřují šikmo vzhůru. „Mysli si, že jsi strom a vítr s tebou klátí dopředu, dozadu, po kruhu, ale ty jsi dobře zakořeněný tak, že nespadneš. Vítr pomalu ustává. Strom je vzpřímený, hýbou se pouze větve (trup, ruce, hlava). Pak už jen lehký vánek ovívá vrchol koruny (uvolněná hlava). Potom se vše utiší. Stojíš v klidu s kořeny pevně v zemi (chodidla na podlaze).“ Při tomto cvičení dbáme na to, aby děti neměly hlavu

staženou mezi rameny.

3.1.1 Poloha hlavy při zpěvu

Nejčastější chyby, kterých se děti dopouštějí jsou zaklánění hlavy a vysunování brady. Další je držení hlavy zaražené mezi rameny, naklánění hlavy na stranu nebo příliš dolů. Většina těchto chyb je způsobena přepětím svalů v oblasti šíje a ramen.

Špatné držení hlavy při zpěvu negativně ovlivňuje tvoření tónu. To se nejvíce projeví při zpěvu stoupající melodie. Dítě při představě vzestupné melodické linky podvědomě vysunuje hlavu vzhůru a vpřed.

Cviky na správné držení hlavy

Král přichází

Žáci vytvoří dvě řady naproti sobě, jeden po druhém uličkou prochází jako král. „Jsi vážený, uctíváný král a se svou zlatou korunou na hlavě procházíš mezi svými poddanými. Gesty je zdravíš a přitom ti nesmí spadnout koruna.“ V tomto cvičení dbáme na správné držení těla a hlavy při chůzi.

Svítící maják

Děti motivujeme navozením představy svítícího majáku. „Představ si, že máš místo očí veliká světla. Můžeš vysílat signály námořníkům ztraceným v bouři.“ Pohyby při otáčení krku uvolňují svaly krční páteře.

Hurvínek a Pinocchio

Toto cvičení přispívá k uvolnění přepjatých ramen a nežádoucího napětí v zátylku. Děti se změní z Hurvínka v Pinocchia. Hurvínek: zvednou ramena, hlavu vytáhnou dopředu a bradou opisují osmičku. Po několika pohybech ramena a hlavu svěsí. Pinocchio: hlava je vzpřímená, ramena jsou spuštěna. Postoj Hurvínka a Pinocchia několikrát prostřídáme.

3.2 Dechová technika

Dítě na prvním stupni základní školy má při zpěvu největší potíže s dechem. Používá totiž dechové ústrojí stejně jako při mluvě a pak pěvecký výkon není kvalitní. Dochází k násilnému a nepřírozenému dělení slov a frází podle dechu. Tón je přidušený a nezní. Další významnou chybou je lapání po dechu na poslední chvíli, kdy nádechovým svalům pomáhají ramena, která zůstávají zvednuta i po dokončení nádechu. V tomto případě vzduch nesměruje do bránice, ale hromadí se ve vrchní části plic. Nelze ho regulovat a větší část unikne již s nasazením prvního tónu, což dítě donutí se okamžitě nadechnout znovu.

Dechová cvičení vedou žáky k hlubšímu vdechu a správnému hospodaření s vdechnutým vzduchem. Také mají značný hygienický význam. Častým hlubokým vdechováním se posiluje dýchací ústrojí žáků.

Cvičení na vnímání a prohlubování přirozené dechové funkce

Dech přijde sám

Zde pozorujeme průběh přirozené dechové funkce. Dětem pustíme relaxační hudbu, která výrazně umocní prohloubené brániční dýchání. Přitom leží na zádech s mírně pokrčenýma nohama a pažemi zcela uvolněnými podél těla.

Zahříváme prochládlého ptáčka

Při tomto cvičení navozujeme přiměřený, klidný a prohloubený nádech. Žáci se pohybují volně v prostoru, přičemž nesou před sebou v dlani ztuhlého ptáčka. „Lehce dýcháš na malého ptáčka. Když ti dojde dech zastavíš se, a podíváš se, jestli je ptáčkovi lépe. Potom znovu lehce dýchej na peří ptáčka a přitom se procházej.“ Každé dítě si samo určuje vlastní dechový rytmus. Chůze pomáhá volnému plynutí dechu.

Kolébání na zádech

Tento cvik je zaměřen na navození pocitu prodloužení bederní páteře vedoucí k prohloubenému dýchání na bránici. Žáci sedí s pokrčenýma nohama na zemi, uchopí se za holeně z vnějšku, celým tělem se zhoupnou dozadu a měkce se bez námahy vracejí zpět do sedu. Do měkkého pohybu můžeme přidat také hlas v pohodlné hlasové poloze a naslouchat znění tónu.

Cvičení na posilování pružnosti a výkonnosti dechových svalů (bránice)

Vůně květiny

Tady nacvičujeme prohloubený nádech a pružný, měkký výdech. Děti motivujeme tak, že si představují, že drží květinu a lehounce k ní přivoní. Vychutnávají její vůni a vydechují na „fúúú.“ Potom sfoukávají okvětní lístečky jeden po druhém. Čím užší skulinku mají mezi rty, tím více je zapojena bránice.

Parní mašina

Děti se postaví proti sobě a s výdechem na „š“ předsunou nejdříve pravou a pak levou pěst. Pohyb zrychlují až do chvíle, kdy ještě dokáží koordinovat pohyby rukou a „š“. Kontrolujeme, aby děti měly uvolněná ramena.

Dýcháme na zamrzlé okno – vhodné i jako artikulační cvičení

Zde procvičujeme nastavení úst, jazyka a rtů a pružný brániční dech. Děti mají před ústy otevřenou dlaň a představují si, že to je zamrzlé okno. „Pokus se rozehrát kolečko, kterým uvidíš ven a druhou rukou si kontroluj pohyb pružného břicha.“ Jazyk leží v ústech opřený o řezáky, rty jsou mírně předsunuté a nastavené na písmeno „o“.

Pozvolné postupné rozesmátí

V tomto cvičení uvolňujeme bránici a její rozkmitání. Děti se nejprve zlehounka usmívají a plynule přechází až do radostného smíchu, který nastartuje tzv. volnoběh bránice. Přínosem cvičení je i uvolnění napětí dětí a vzbuzení jejich zájmu.

Koktání – též vhodné jako artikulační cvičení

„Dokážeš mluvit kachní (ga-ga), slepičí (ko-ko) nebo ptačí (pi-pi) řečí? Zkus zakoktat slovo máma, pero. Co přitom dělá tvoje břicho?“ V tomto cvičení propojujeme artikulaci s pružnou bránicí.

Cvičení na hospodaření s dechem a rovnoměrnost výdechu

Had

Děti kreslí rukou do vzduchu pohyb hada a přitom ústa naznačují jeho syčení. Dáváme pozor na to, aby děti nevytahovaly bradu dopředu a nenapínaly při syčení hrdlo.

Syčení páry

Zde posilujeme celý dechový aparát a prohlubujeme výdech. „Syčíme jako pára ucházející z hrnce „ccc, ššš, fff.“ Důležité je sledování rovnoměrnosti s pravidelností výdechu.

Foukání do pírků

Žáci foukají do pírků tak, aby ho udržovali nad sebou. Pírko jim nesmí spadnout na zem. Děti si mohou pírků představovat, nebo použít skutečné. Všímáme si toho, jestli děti nenatahují hlavu za pírkem či nevysouvají bradu.

3.3 Hlasová technika

Děti mívají tendenci zpívat tak, aby je bylo co nejvíce slyšet. Zpívají jak nejsilněji dovedou, mnohdy hlasem až chraplavým nebo vřískavým. Příkladem pro žáka musí být především zpěv učitelův.

Hlasová cvičení se na prvním stupni ZŠ vztahují k nasazení tónu, ke tvoření tónu, ke cvičení zvučnosti a ohebnosti hlasu a k rozšiřování hlasového rozsahu. Kvůli jejich důležitosti hlasová cvičení zařazujeme do každé hodiny hudební výchovy, provádíme je však krátce. Pokud je to možné, odvozujeme je z melodie nacvičované písně.

Tvoření tónu cvičíme nejprve na samohláskách a potom na slabikách. Pro správnost zpěvu je třeba neustále ukazovat, jak mají děti jednotlivé souhlásky vyslovovat, jaká má být poloha rtů, štěrbina úst a zubů, poloha brady a pohyblivost spodní čelisti. Zvučnost hlasu navozujeme zpěvem dlouhých tónů v různé síle. Ohebnost hlasu nacvičujeme zpěvem dvou a více tónů vázaně na jednu slabiku. Důležité je, aby žáci zpívali plynule a nevyráželi jednotlivé tóny. Hlasový rozsah rozšiřujeme pozvolna a nenásilně tak, že nacvičené písně při opakování transponujeme do tóniny o půl tónu výše či níže. Všechna hlasová cvičení zpíváme slabě, tedy buď piano nebo nejvýše mezzoforte.

3.3.1 Měkký hlasový začátek

Nácvik spočívá v uklidnění dechu a pozvolném rozeznění hlasivek. Nasazení měkkého začátku vyžaduje dokonalou a vyváženou souhru dechu a hlasivek. Zpočátku ho trénujeme pouze ve střední hlasové poloze. Nejvhodnější jsou slabiky a slova začínající na m,n,ň,v nebo j, které posadí tón do rezonance.

Cvičení na měkký hlasový začátek

Cítíme v dlani teplo

Děti rozezní svůj hlas na „a“ a v dlani, do které zpívají cítí teplo, ne však proudící vzduch. Kontrolují tím sílu výdechového proudu, ale podvědomě otevrou i hrdlo, vyklenou patro a navodí měkký kulatý tón. Všimáme si uvolnění spodní čelisti a rovnoměrné plynutí dechu.

Foukáme do bublifuku

Při tomto cvičení navozujeme pocit souhry dechu a hlasu. „Představ si, že máš bublifuk. Kdo dokáže při foukání vytvořit nejvíc bublin?“ Rovněž dbáme na to, aby celý proces probíhal plynule.

Písně rozvíjející měkký hlasový začátek

BUDE ZIMA, BUDE MRÁZ



MALIČKÁ SU

1. Malič-ká su, hu-sy pa - su, tan-co-va-la bych já,

až se třa - su, tan-co-va-la bych já, až se třa - su.

3.3.2 Rozeznění hlavové rezonance (předních prostor hlavy)

Hlavová rezonance vrchních částí obličeje dává dětskému hlasu jas a průraznost. Při zpěvu hlas směřuje do prostoru vrchním obloukem přes čelo, kořen nosu a líce. Děti vnímají chvění v určitých částech těla a tím si vytvářejí pocitovou zkušenost.

Cvičení na rozeznění hlavové rezonance

Skousnutý ukazováček

Zde uvolňujeme čelist a otevíráme nadhrtanový prostor. „Vložte ukazováček mezi přední zuby a vyslovte „bim“. Nechte zvuk pěkně doznívat a uvědomte si, kde vám rezonuje.“ Cvičení můžeme pozměnit tak, že ukazováček jakoby vytahujeme a tím více zapojujeme rezonanci hlavy.

Mimozemšťané

Jako motivaci vymyslíme příběh o mimozemšťanech, kteří přistáli na naší planetě a mluví zvláštní řečí. My se s nimi pokoušíme dorozumět a tak opakujeme po nich „mim, mem, mam, mom, mum, vjim, vjem, vjam, vjom, vjum.“ a kontrolujeme, aby děti příliš nezvyšovaly hlas a nevyrážely jednotlivé slabiky.

Zvířátka

Děti zkouší napodobit ovečky „bééé“ a kozy „mééé“. Přitom střídají různé hlasové polohy a vzájemně je propojují. Tuto hru můžeme také využít jako ozvěnu.

3.3.3 Rozeznění hlavové rezonance (zadních prostor hlavy)

Tzv. kopuli (zadní prostor hlavy) tvoří volný prostor nad hrtanem. Hlas získává měkkost, kulatost a příjemnou barvu.

Cvičení na rozeznění hlavové rezonance

Strašíme malé děti

V tomto cvičení si hrajeme se zvukem, uvolňujeme sevřený hrtan a rozezníváme kopuli.

Děti se navzájem straší „bubububu“. Zvuk by měl být tmavý a strašidelný. Dáváme pozor na to, aby žákům klesala čelist s každou slabikou volně dolů a sledujeme uvolnění šíje a ramenních svalů.

3.3.4 Navození hlavového tónu

Abychom správně navodili hlavový tón, je třeba zpívat slabě, ve vyšší hlasové poloze, používat vokál „u“ a „o“. Dolní čelist a kořen jazyka musí být uvolněny a měkké patro mírně vyklenuté.

Cvičení na navození hlavového tónu

Posloucháme svůj hlas

Děti zpívají ve střední hlasové poloze „hůl, sůl, důl“ a přitom mají ruce položené na temeni hlavy. V dlaních jim musí vibrovat zpívaný tón. Ramena jsou volně spuštěna dolů. Vokál „ů“ rozeznívá oblast hlavy i hrudníku. Dbáme na to, aby měly děti měkké aktivní rty a uvolněnou čelist.

3.3.5 Druhy hlasových cvičení

Jednotónová cvičení

Tato cvičení pomáhají upevňovat intonaci, vyrovnávat vokály a také rozeznávají hlavový tón a rezonanci. Používáme je především pro uvedení do kondice na začátek rozezpívání. S jejich pomocí uvolňujeme střední hlasovou polohu a prodlužujeme dech. Rozezpívání provádíme po půltónech od d^1 do a^1 . Rukou umístěnou na hlavě kontrolujeme brnění (hlavovou rezonanci).

Příklady jednotónových cvičení:



Postupová cvičení

Postupová cvičení dělíme na sestupná a vzestupná. U obou rozlišujeme stupnicové a akordické cvičení. Stupnicové pak dále dělíme na durové a mollové. Rozezpívání provádíme vždy po půltónech a především na nich procvičujeme legato.

Sestupná

Slouží na rozeslyšení, vylepšení intonace, navozování hlavové rezonance a zvětšování rozsahu. Také pomáhají s nasazením měkkého začátku a se stmelováním hlasových rejstříků. Čím výše začínáme, tím je cvičení složitější.

Vzestupná

Na těchto cvičeních trénujeme především rozšíření hlasového rozsahu a zlepšení

intonace. Akordická cvičení dělíme ještě dělíme na malá a velká podle rozkladu.

Příklady sestupných cvičení:



Písně vyrovnávající hlasové rejstříky sestupně

MARJÁNKO, MARJÁNKO

1 Mar-ján-ko, Mar-ján-ko, Mar-ján-ko má, za - važ mi

6 šá - te - ček na u - zle dva, za - važ, za - važ, za - važ

11 dí - tě zla - tý, a - by se ne - mo - hl roz - vá - za - ti.

The musical score for 'MARJÁNKO, MARJÁNKO' is written in 3/4 time. It consists of three staves. The first staff starts with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody is a descending scale: G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3, G3. The lyrics are 'Mar-ján-ko, Mar-ján-ko, Mar-ján-ko má, za - važ mi'. The second staff continues the melody: F3, E3, D3, C3, B2, A2, G2. The lyrics are 'šá - te - ček na u - zle dva, za - važ, za - važ, za - važ'. The third staff continues the melody: F2, E2, D2, C2, B1, A1, G1. The lyrics are 'dí - tě zla - tý, a - by se ne - mo - hl roz - vá - za - ti.'.

ŠEL TUDY, MĚL DUDY

1 Šel tu - dy, měl du - dy, a - ni ne - za - pís - kal;

5 bo - dejž mu ty du - dy ra - rá - šek roz - třís - kal.

The musical score for 'ŠEL TUDY, MĚL DUDY' is written in 4/4 time. It consists of two staves. The first staff starts with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody is a descending scale: G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3, G3. The lyrics are 'Šel tu - dy, měl du - dy, a - ni ne - za - pís - kal;'. The second staff continues the melody: F3, E3, D3, C3, B2, A2, G2. The lyrics are 'bo - dejž mu ty du - dy ra - rá - šek roz - třís - kal.'.

Příklady vzestupných cvičení:

vi ne vi ne vo na vo na vi

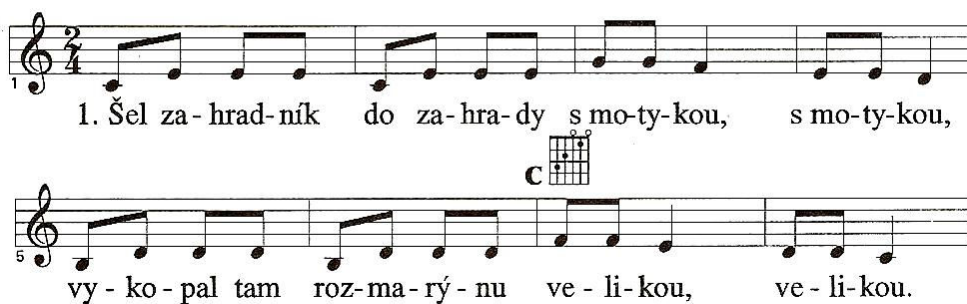
jo ja jo

The musical score for ascending exercises is written in 4/4 time. It consists of two staves. The first staff starts with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody is an ascending scale: G3, A3, B3, C4, D4, E4, F4, G4. The lyrics are 'vi ne vi ne vo na vo na vi'. The second staff continues the melody: A4, B4, C5, D5, E5, F5, G5. The lyrics are 'jo ja jo'.



Písně vyrovnávajících hlasové rejstříky vzestupně:

ŠEL ZAHRADNÍK



Kombinovaná cvičení

Tato cvičení kombinují všechna dříve napsaná, nejčastější je však kombinace postupových cvičení stupnicových a akordických.

Písně vyrovňávajících hlasové rejstříky kombinovaně:

EJ, PADÁ, PADÁ ROSIČKA

1. Ej, pa-dá, pa-dá ro - sič - ka, spa-ly by

mo-je o - čič - ka. Spa-ly by mo-je, spa - ly by

tvo - je, spa - ly by o - ny o - bo - je.

3.4 Artikulační technika

Zřetelná výslovnost a pěvecká technika spolu velice úzce souvisí. Vhodným spojením hlásek procvičíme nejen mluvidla a pružnost dýchacích svalů, ale také zaktivizujeme rezonanční oblasti. Cílem artikulační techniky je výrazná, ale přirozená výslovnost, jejíž výcvik vychází z pocitu uvolnění.

Cvičení na uvolnění artikulačního aparátu

Čertík

Děti si hrají na čerty. Straší ostatní tak, jak to dělají čerti. Tělo a hlavy jsou mírně předkloněny, tváře jsou svěšeny a rty jsou povolené.

Tímto cvičením uvolňujeme mimické svaly, rty a čelisti.

Cvičení na uvolnění čelisti a zúženého hrdla

Žvýkačka

Zkoušíme pohyblivost spodní čelisti. „Představte si, že máte plná ústa žvýkačky. Žvýkáme se zavřenými ústy, potom s otevřenými ústy a nakonec pohybujeme čelistí všemi směry.“ Dbáme na to, aby jazyk stále ležel na dně úst s měkkou špičkou u spodních řezáků.

Ptáček a žába

Děti napodobují pípání ptáčka a potom si zahrají na žabu. Na těchto dvou případech si děti nejlépe uvědomí chybný a správný pocit otvírání úst. Sami pak u „žabího kvákání“ objeví příjemný pocit uvolněné čelisti. Dáváme pozor, aby děti nevysunovaly bradu, držely správně hlavu.

Hladíme si plnovous

Při tomto cvičení sledujeme pohyb uvolňování čelisti. „Představte si, že máte bohatý plnovous jako Krakonoš a v zamyšlení ho hladíte. Dlaň máte rozevřenou na bradě a palec a ukazováček v místě dolních stoliček. S jejich pohybem spodní čelist měkce klesá, stoličky se oddalují.“ Sledujeme, aby jazyk necouval zpátky do úst a pohyb čelisti byl plynulý a vláčný.

Cviky na uvolnění a pohotovost jazyka

Kutulululululú

Zde trénujeme pohotovost jazyka při artikulaci. Děti sedí naproti sobě, posílají si míček a přitom zpívají ve střední i vyšší poloze kulululululú. Rukou naznačují, jak doprovází pohyb kuličky po celou dobu jejího kutálení.

Vrnky, brnky

Vrnky, brnky, vrnky, brnky,
vrabec spadl dolů z trnky.

Vrnky, vrnky, brnky, brnky,
spadl z trnky mezi hrnky.

Mezi hrnky na trávníku
a Franta má po pikniku.

Cvičení na elastické napětí rtů

Pískání

Děti se postaví proti sobě. Každý zkusí zapískat a přitom vnímá tvar svých úst. Dbáme na to, aby písknutí nezačínalo nárazem, tedy tvrdým hlasovým začátkem.

Tučňák na klouzačce

V černobílém hladkém sáčku,
chodí tučňák na klouzačku,
na vzdáleném souostroví,
ve fraku i ryby loví

V celé ptačí republice,
jsou jich možná statisíce.
Sem - na ostrov tučňáků -
vstup je pouze ve fraku

Fouká

Fouká,fouká,fouká,
Haf se z boudy kouká.
Franta volá na Hafa,
ať vstane a zahafá.
Hafá Haf,že nevstane,
až to foukat přestane.

Cvičení na vyrovnávání znění vokálů

Na cizí planetě

„Přestavme si, že jsme mimozemšťané. K dorozumíváme používáme pouze samohlásky. Při hovoru různě měníme hlas tak, že naše řeč připomíná zpěv.

Vokál „a“

Opakujeme větu „malá Káča mává“. Dbáme na správnou a zřetelnou artikulaci.

Vokál „e“

„Elen se vesele veze s jelenem přes celé meze.“

Vokál „i“

„Jiří vidí v síti myši.“

Vokál „o“

„Olgo, skoč pro to kolo!“

Vokál „u“

„U dubu usnul v kruhu muž.“

Písně rozvíjející artikulaci:

JEDNA, DVĚ, TŘI, ČTYŘI, PĚT

1 Jed-na, dvě, tři, čty-ři, pět, cos to, Jan-ku, cos to sněd?

5 Bram-bo-ry pe-če-ný, by-ly má-lo maš-tě-ný.

The musical score is written on two staves in treble clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a 2/4 time signature. The melody consists of eighth and quarter notes. The lyrics are written below the notes, with hyphens indicating syllables across notes.

TRAVIČKA ZELENÁ

1. Travička ze-le-ná, to je moje po-tě-še-ní, travička zelená,

7 to je mo-je pe-ři-na. Jak jen z ja-ra začne pučit. nechci íá se

12 doma mučit. Tra-vič-ka ze-le-ná, to je mo-je pe-ři-na.

The musical score is written on three staves in treble clef with a key signature of one flat (Bb) and a common time (C) signature. The melody consists of quarter and eighth notes. The lyrics are written below the notes, with hyphens indicating syllables across notes. The first staff starts with a measure rest, and the third staff ends with a double bar line.

3.5 Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání

Obsah základního vzdělávání je orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti tvoří jeden nebo více obsahově blízkých vzdělávacích oborů.

Hudební výchova spolu s výtvarnou výchovou patří do oblasti “Umění a kultura.” Vzdělávací obsah jednotlivých oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. V rámci prvního stupně je vzdělávací obsah dále členěn na 1. období (1. až 3. ročník) a 2. období (4. až 5. ročník).

Pro svou diplomovou práci jsem použila pouze tu část Rámcově vzdělávacího programu, která se týká mého tématu, tzn. práce s hlasem. Z jednotlivých částí RVP jsem proto vzala pouze vokální činnosti.

3.5.1 Očekávané výstupy – 1. období

Žák

- zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase
- .rytmizuje a melodizuje jednoduché texty, improvizuje v rámci nejjednodušších hudebních forem
- .rozlišuje jednotlivé kvality tónů, rozpozná výrazné tempové a dynamické změny v proudu znějící hudby

3.5.2 Očekávané výstupy – 2. období

Žák

- .zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase či dvojhlasu v durových i mollových tóninách a při zpěvu využívá získané pěvecké dovednosti
- .rozpozná v proudu znějící hudby některé z užitých hudebních výrazových prostředků, upozorní na metroritmické, tempové, dynamické i zřetelné harmonické změny

3.5.3 Učivo

Vokální činnosti

- **pěvecký a mluvní projev** – rozšiřování hlasového rozsahu, hlasová hygiena, hlasová nedostatečnost a některé způsoby její nápravy, mutace, vícehlasý a jednohlasý zpěv, deklamace, techniky vokálního projevu (scat, falzet apod.), jejich individuální využití při zpěvu i při společných vokálně instrumentálních aktivitách
- **intonace a vokální improvizace** – diatonické postupy v durových a mollových tóninách, improvizace jednoduchých hudebních forem
- **hudební rytmus** – odhalování vzájemných souvislostí rytmu řeči a hudby, využívání rytmických zákonitostí při vokálním projevu
- **rozvoj hudebního sluchu a hudební představivosti** – reprodukce tónů, převádění melodií z nezpěvné do zpěvné polohy, zachycování rytmu popřípadě i melodie zpívané (hrané) písni pomocí grafického (notového) záznamu
- **reflexe vokálního projevu** – vlastní vokální projev a vokální projev ostatních, hledání možností nápravy hlasové nedostatečnosti (transpozice melodie, využití jiné hudební činnosti)

3.6 Školní vzdělávací program – ŠVP

Jako podklad pro svou diplomovou práci jsem použila ŠVP pilotní školy Lesní v Liberci. Pracovala jsem ale pouze s částmi, které korespondovaly s tématem mé práce, tzn. hlasové činnosti.

Charakteristika

Vyučovací předmět Umění a kultura zahrnuje dvě samostatné složky výtvarnou výchovu a hudební výchovu. Je zařazen samostatně v 1. – 5. ročníku. Hodinová dotace v 1., 3., 4. a 5. ročníku je 3 hodiny týdně a ve 2. ročníku 2 hodiny týdně. Představuje umělecké vnímání a osvojování světa. Dochází k rozvíjení tvořivosti a estetického cítění a k utváření kladného vztahu ke kulturním hodnotám současnosti i minulosti.

Hudební výchova zahrnuje vokální, instrumentální, hudebně pohybové, hudebně tvořivé a percepční složky, které se vzájemně propojují a doplňují. Žáci získávají základní pěvecké návyky a dovednosti, seznamují se s hrou na jednoduché hudební nástroje, reagují na hudbu pohybem a poznávají hudbu v různých žánrech a stylech. Hudební výchova rozvíjí celkovou dětskou hudebnost, dětské schopnosti, které se projevují sluchovými, rytmickými, pěveckými, intonačními, instrumentálními, hudebně pohybovými, hudebně tvořivými a poslechovými dovednostmi.

Umění a kultura zahrnuje část tematických okruhů průřezových témat, zejména osobnostní a sociální výchovy (žák respektuje hodnoty zvyků a tradic, uplatňuje kreativitu a originalitu a správně se chová při návštěvách kulturní akce), multikulturní výchovy (žák chápe žánr v souvislosti s dobou, kulturou a místem vzniku, na příkladech rozlišuje rozmanitost kultury), enviromentální výchovy, výchovy k myšlení v evropských a globálních souvislostech a mediální výchovy (žák využívá vlastních schopností v týmové práci při nácviu vystoupení). Využívá metod a forem práce založených převážně na práci jednotlivce i kolektivu (práce ve dvojicích, malých týmech i celé třídy), vzájemného učení na základě schopnosti prezentovat své umělecké dovednosti před kolektivem, projektů (příprava vystoupení), projektových dnů a návštěv kulturních akcí.

Hodnocení žáka sleduje úroveň získaných uměleckých dovedností a vědomostí a schopnost rozvíjet a aplikovat tyto dovednosti při vytváření uměleckého díla a hudebního projevu. Hodnocení se opírá o celkový kulturní projev dítěte, aktivní přístup ke všem uměleckým činnostem a dětskou kreativitu a originalitu. Vyučovací předmět Umění a kultura je hodnocen komplexně formou slovního hodnocení.

Zpracování průřezových témat do vzdělávacího obsahu

Osobnostní a sociální výchova

Uvědomuje si vlastní jednání a jeho důsledky ve vztahu k druhým, podílí se na vytváření dobrých mezilidských vztahů v kolektivu, je schopen seberegulace.

Multikulturní výchova

Orientuje se v pluralitní společnosti a využívá interkulturních projevů k obohacení sebe i druhých.

Mediální výchova

Využívá vlastních schopností v týmové práci při nácviku vystoupení.

Je si vědom možnosti svobodného vyjádření vlastních postojů a odpovědnosti za způsob jeho formulování a prezentace.

Tabulka 1: 1. ročník

<u>Výstupy žáka</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Seznamuje se se základními dechovými a pěveckými návyky a dovednostmi - Dokáže opakovat jednoduchou melodii - Zvládne intonaci v rozsahu pěti tónů - Využívá vlastních schopností při nácviku vystoupení
Učivo – obsah	<ul style="list-style-type: none"> - Zvuk - tón, dechová cvičení, zpěv jednoduchých písní v rozsahu c-a - Rytmizace textů lidové slovesnosti - Klesavá a stoupavá melodie - Zpěv jednoduchých písní v návaznosti na MŠ
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> - ČJ – říkadla - MKV - MV - OSV
Metody + formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály	<ul style="list-style-type: none"> - Zpěvníky: HV pro ZŠ (Lišková) - Písnička-1. stupeň ZŠ (Svobodová-Polívka) - PD – Vánoční koncert - Den matek - Národní den

Tabulka 2: 2. ročník

<u>Výstupy žáka</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Prohlubuje hlasové, intonační a pěvecké návyky a dovednosti - Dbá na hlasovou hygienu - Dokáže samostatně zazpívat jednoduchou píseň s doprovodem - Seznamuje se s jednoduchými doprovody písní - Rozšiřuje si svůj hlasový rozsah - Zná základní hudební pojmy
Učivo – obsah	<ul style="list-style-type: none"> - Opakování písní z 1.ročníku - Koledy, písně se zimní tematikou - Písně v rozsahu c₁-c₂ - Rytmus, dynamika, melodie, metrum, takt, barva
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> - ČJ – říkadla - PRV – Vánoční zvyky a tradice - MKV
Metody + formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály	<ul style="list-style-type: none"> - Zpěvník HV pro 2.ročník (Lišková, Hurník) - Písnička pro 1.stupeň (Svobodová, Polívka) - HV pro 2.ročník (Budík, Koutský) - Písně dle vlastního výběru, přizpůsobené ročním obdobím a lidovým tradicím (velikonoce)

Tabulka 3: 3. ročník

<u>Výstupy žáka</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Využívá správné pěvecké návyky a dovednosti - Dle svých dispozic intonuje jednoduchou píseň - Vnímá dvojhlasý zpěv - Ve skupině zpívá dvojhlasně - Umí rozpoznat durovou a mollovou tóninu, mollový a durový trojzvuk - Seznamuje se s malou písňovou formou a rozpozná jednotlivé části - Zpívá podle notového zápisu v rozsahu c-g - Rozliší vzestupnou a sestupnou řadu
Učivo – obsah	<ul style="list-style-type: none"> - Zpěv lidových i umělých písní - Sólový zpěv - Zpěv hymny - Jednoduché kánony, držený tón - Zpěv durových a mollových písní - Vánoční písně a koledy - Příprava vánoční besídky - Lidové písně - Zpěv lidových písní
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> - PRV – vánoční zvyky tradice - OSV
Metody + formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály	<ul style="list-style-type: none"> - Zpěvníky (Lišková, Hurník) - Písnička (Svobodová, Polívka) - Já písnička - PD – Vánoční koncert

Tabulka 4: 4. ročník

Výstupy žáka	<ul style="list-style-type: none"> - Rozšiřuje hlasov rozsah do dvourkované oktávy a vdom pouřív hlavov tn - Dodrřuje hlasovou hygienu - Intonuje v tónině C-dur a orientuje se v notovm zápisu - Umí rytmicky i melodicky dotvořit krtk hudebn úryvek - Rozlišuje základní vrazov prostředky - Prohlubuje dovednost dvojhlasho zpěvu v terciích - Dokáže zpívat ve sboru i slov - Rozeznv jednotlivé hlasy ve sboru - Zpv psn v mollov i durov tónině
Učivo – obsah	<ul style="list-style-type: none"> - Opakování psn 3.ročníku - Tny c₁-e₂ - Zpěv podle notového zápisu a poznávání jednoduchých psn podle notového zápisu - Ukonen a neukonen melodie - Metrum, rytmus, synkopa - Tempo, dynamika, harmonie a barva - Lidov dvojhlas - Populrn psn a zpěváci - Zpěv folkových a trampských
Mezipředmětové vztahy	MKV
Metody + formy práce, projekty, pomůcky a uebn materiály ad	<ul style="list-style-type: none"> - HV pro 4.ročník (Liřkov, Hurník) - J písnička

Tabulka 5: 5. ročník

<u>Výstupy žáka – 5.ročník</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Vdom pouřív sprvn pveck návyky a dovednosti a dodrřuje hlasovou hygienu - Dle svých dispozic zpv dvojhlasně - Podle notového zápisu intonuje jednoduchou melodii - Zná hudebn pojmy
Učivo – obsah	<ul style="list-style-type: none"> - Opakování lidových a umělých psn - Lidov dvojhlas, kánon, drřen tn - Zpěv podle notového zápisu g - e₂ - Vánoční psn a koledy - Zpěv lid. i umělých psn - 2/4, 3/4,4/4 takt
Mezipředmětové vztahy	<ul style="list-style-type: none"> - ČJ-vánoční tradice v česk hudbě
Metody + formy práce, projekty, pomůcky a uebn materiály ad	<ul style="list-style-type: none"> - Zpěvník pro 5.ročník - CD - J psnka 1. a 2. - Magnetick notov tabulky - HV pro 5.ročník

4 Závěr

Tato práce shrnuje teoretické i praktické poznatky v oblasti vokálních činností s dětmi na prvním stupni základní školy. Teoretická část je nedílnou součástí práce, protože teprve při dobré znalosti teorie je možné hledat cesty ke kvalitnímu pěveckému projevu. Praktická část je rozdělena na tři základní složky hlasových činností. Žádnou z nich není možné opomíjet, protože teprve při jejich vyváženosti lze hovořit o dobré hlasové úrovni.

Nedílnou součástí mé práce je také výtah ze školního vzdělávacího programu se zaměřením na vokální činnosti. Z něj je patrné, že hlasová výchova je velmi důležitou částí školního vzdělávání.

Ve všech cvičeních praktické části nalezneme zásady hlasové hygieny, která by měla zaujímat první místo ve vokálních činnostech. Předcházíme tím trvalým poškozením hlasových orgánů, se kterými se v praxi setkáváme už i u dětí na prvním stupni.

Má práce nabízí zásobu hlasových cvičení pro praktické činnosti se žáky v hodinách hudební výchovy. Cvičení jsou koncipována tak, aby byla pro děti srozumitelná a zábavná. Věřím, že ji použijí ve své praxi a stane se pomocníkem i pro další učitele.

Seznam citací

V seznamu citací je uvedeno autora, dílo a stránka, ze které je citováno. Ostatní údaje (rok vydání, nakladatel, ISBN) jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

cit. 1 + cit. 7: SOUKUP, J.: *Hlas, zpěv, pěvecké umění* (str. 27, 64)

cit. 2: VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J.: *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy* (str. 7)

cit. 3: HÁLA-SOVÁK: *Hlas-řeč-sluch* (str. 14)

cit. 4 + cit. 5: MAŘÍK, A.F – JONÁŠOVÁ, L.: *Abeceda hlasových cvičení* (str. 101, 106)

cit. 6: ŽÍLOVÁ, V.: *Zpěv ve studiu na KHV PdF UP* (str. 10)

Seznam použité literatury

SOUKUP, J.: *Hlas, zpěv, pěvecké umění*. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1959.

ŽÍLOVÁ, V.: *Zpěv ve studiu na KHV PdF UP*. Olomouc, 1994, ISBN 80-7067-422-9

KIML, J.: *Co máme vědět o hlasu*, Supraphon, Praha 1989, ISBN 80-7058-053-4

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, J.: *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. Západočeská univerzita v Plzni, 2002, ISBN 80-7082-842-0

MAŘÍK, A.F –JONÁŠOVÁ, L.: *Abeceda hlasových cvičení*. Panton, 1971

TICHÁ, A.: *Učíme děti zpívat*. Portál, s.r.o., Praha 2005, ISBN 80-7178916-X

KOČÍ, P.: *Základy pěvecké techniky*. Supraphon Praha-Bratislava 1970.

LIŠKOVÁ, M.: *Zpíváme si s dětmi*. Grada Publishing, a.s., 2005, ISBN 80-247-0855-8

HOLEČKOVÁ, J.: *500 denních cvičení*. Supraphon Praha.

LIŠKOVÁ M.: *Hudební výchova pro 1.ročník základní školy*. SPN Praha, 1998. ISBN 80-7235-028-5

LIŠKOVÁ, M., HURNÍK, L.: *Hudební výchova pro 2.ročník základní školy*. SPN Praha, 2003. ISBN 80-7235009-9

LIŠKOVÁ, M., HURNÍK, L.: *Hudební výchova pro 3.ročník základní školy*. SPN Praha, 1998. ISBN 80-7235-027-7

HÁLA-SOVÁK: *Hlas-řeč-sluch*, SPN Praha, 1962

JÁ, PÍSNIČKA: *Zpěvník pro žáky základní školy, 1.díl.*, Music Cheb 1993, ISBN 80-85925-01-X

JÁ, PÍSNIČKA: *Zpěvník pro žáky základní školy, 2.díl.*, Music Cheb.

RÁMCOVĚ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM, VÚP Praha. Tauris

WWW.ZSLESNI.CZ: *Školní vzdělávací program ZŠ Lesní v Liberci*